

Frásagnir karlkyns brotaþola

„Ég gat ekkert sagt hvernig mér leið, hver trúir mér ef ég segi að kona hafi nauðgað mér?“

Sigurður, 19 ára

„Ég er orðinn örpreyttur á sjálfum mér, ég er svo lokaður og einrænn og ég held að konan sé að gefast upp á mér, því að ég hef meðal annars engan áhuga á kynlífi lengur.“

Helgi, 41 árs

„Þegar það var brotið á mér leið mér eins og ég ætti bara að vera þakklátur, því ég var sannfærður um að enginn myndi vilja sofa hjá fötluðum manni eins og mér.“

Geir, 21 árs

„Ég skammaðist mín svo mikið fyrir þetta og ég var sannfærður um að ég ætti ekkert heima á Stígamótum. Ég hélt einhverra hluta vegna að ekki væri tekið á móti körlum sem hafa orðið fyrir kynferðisofbeldi.“

Magnús, 28 ára



„Þegar ég reyndi að tilkynna brotið var gert lítið úr því og mér sagt að karlar gætu ekki nauðgað öðrum körlum.“

Alex, 34 ára

„Eftir að ég leitaði mér hjálpar, þá var eins og þungu fargi væri létt af mér. Ég gat farið að tala um reynslu mína og takast á við þær tilfinningar sem ég var búinn að lifa með árum saman.“

David, 39 ára

„Allt í einu eftir mörg ár, þegar ég leitaði mér hjálpar hjá Stígamótum, fór mér að þykja vænt um þennan litla strák, sem lifði þetta af.“

Gunnar, 53 ára

*Ekki er notast við raunveruleg nöfn.

KARLMENNSKUÍMYNDIR

Menning okkar gerir þá kröfu til karla að þeir eigi ...

... að hafa stjórn á öllum sviðum lífsins þannig að ef og þegar karl er beittur kynferðisofbeldi þá ætti hann að geta stoppað þann sem beitir ofbeldinu.

... að vera til í kynlíf hvar sem er, hvenær sem er og með nánast hverjum sem er. Annað sé merki um skerta karlmennsku og getuleysi.

... ekki að þurfa að leita sér hjálpar þegar þeir verða fyrir áföllum.

Margir karlar kenna sér um að hafa ekki haft stjórn á gerandanum eins og „alvöru“ karlmenn eiga að geta gert í hvaða aðstæðum sem er.

Helsta ástæðan fyrir því að karlar leita sér ekki hjálpar er sú skömm, sektarkennd og þær sjálfsásakanir sem þeir finna fyrir og fylgja oft brotaþolum kynferðisofbeldis. Þessum tilfinningum er svo viðhaldið með samfélagslegum ranghugmyndum um karlmennsku annars vegar og kynferðisofbeldi hins vegar.



Goðsagnir um karlkyns brotaþola

Drengir og karlar geta ekki orðið fyrir kynferðisofbeldi. **RANGT**

Karlar geta ekki beitt aðra karla kynferðisofbeldi. **RANGT**

Drengir verða oftast fyrir kynferðisofbeldi af hálfu samkynhneigðra karla. **RANGT**

Ef karlar upplifa kynferðislega örvun eða fullnægingu meðan á kynferðisofbeldinu stendur, þá hljóta þeir að vera þátttakendur og njóta athafnarinnar. **RANGT**

Drengir sem eru misnotaðir af karli verða samkynhneigðir. **RANGT**

Þeir sem eru kynferðislega misnotaðir munu misnota aðra. **RANGT**

Ef ofbeldið er framið af konu ætti drengurinn eða karlmaðurinn að álíta sjálfan sig heppinn. **RANGT**

PETTA ER RÉTT:

Karlar verða fyrir kynferðisofbeldi, bæði sem börn og á fullorðins aldri. Afleiðingar þess eru mjög skaðlegar og geta dregið verulega úr lífsgæðum þeirra.



FYRIR KARLA



OFBELDI

Hvað er kynferðisofbeldi?

Kynferðislegt ofbeldi á sér stað þegar einstaklingur er þvingaður til kynferðislegra athafna, gegn vilja og án samþykkis.

Hvernig birtist kynferðisofbeldi?

Birtingarmyndir kynferðisofbeldis eru fjölbreyttar. Þær geta verið, en takmarkast ekki einvörðungu við, eftirfarandi:

- Nauðgun
- Sifjaspell og kynferðislegt ofbeldi gagnvart börnum
- Kynferðisleg áreitni
- Klám
- Kynferðisofbeldi á netinu
- Stafrænt kynferðisofbeldi
- Ofsóknir
- Ofbeldi í nánum samböndum
- Vændi
- Mansal
- Stofnanaofbeldi

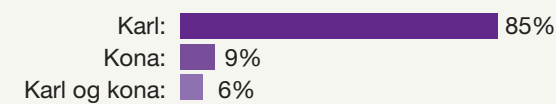
Dæmi um gerendur kynferðisofbeldis:

| | | |
|-----------------|--------------|-----------------|
| Vinir | Skólafélagar | Fjölskylduvinir |
| Vinnufélagar | Þjálfarar | Kunningjar |
| Umönnunaraðilar | Ættingjar | Kennarar |
| Makar | Ókunnugir | Nágrannar |

Karlkyns brotapolar á Stígamótum

- Karlar eru 10-20% þeirra brotapolar kynferðisofbeldis sem leita til Stígamóta árlega.
- Rúmlega helmingur þeirra karla sem leita til Stígamóta urðu fyrir kynferðisofbeldi sem börn.
- Hærra hlutfall karla en kvenna upplifir reiði sem afleiðingu kynferðisofbeldis. Að auki nefna fleiri karlar en konur að áfengis- og eiturlyfjaneysla og klámnotkun hafi haft neikvæð áhrif á lífsgæði þeirra.
- Karlar leita sér oft aðstoðar árum og jafnvel áratugum eftir að brotið var á þeim.

Kyn gerenda í málum karlkyns brotapolar



(Skv. komuskýrslum Stígamóta 2011-13).

Viðbrögð við kynferðisofbeldi

Kynferðisofbeldi getur verið mikið og óvænt áfall. Við bregðumst við áföllum á ólíka vegu. Öll viðbrögð eru eðlileg og rétt. Það er eðlilegt að frjósa eða gera ýmislegt til að draga úr skaða og það er jafn eðlilegt og að berjast á móti eða reyna að flýja

Það er eðlilegt að upplifa vanmátt þegar maður missir stjórnina og valdið er tekið af manni. Það er eðlilegt að muna ekkert eða ekki nákvæmlega hvað gerðist. Það er eðlilegt að segja ekki frá.

Afleiðingar kynferðisofbeldis

Kynferðisofbeldi getur haft mismunandi afleiðingar hjá ólíkum einstaklingum.

Lágt sjálfsmat

Að skammast sín og upplifa sig óhreinan, máttlausan, óverðugan og vitlausan.

Fíkn/þráhyggja

Stjórnlaus notkun á áfengi, eiturlyfjum, kynlífi eða mat. Óhófleg innkaup, veðmál, líkamsrækt eða vinna til að deyfa erfiðar tilfinningar eða minningar.

Kynlífsörðugleikar

Hræðsla við kynlíf; doði eða svipmyndir á meðan á kynlífi stendur; markaleysi og að misbjóða sjálfum sér í kynlífi.

Erfiðleikar í samskiptum

Erfitt að viðhalda vináttu-, vinnu- eða ástarsamböndum.

Punglyndi

Loka fyrir tilfinningar. Byrgja vandamál inni. Geta ekki notið athafna sem voru áður skemmtilegar og gefandi. Vonleysi um framtíðina.

Kviði

Upplifa oft kviða, kviðaköst eða hræðslu sem tengist ofbeldinu, eins og gagnvart ákveðnum stöðum, félags-skap eða lykt o.s.frv.

Einangrun

Forðast vini og/eða fjölskyldumeðlimi. Eiga erfitt með að treysta öðrum.

Líkamleg einkenni

Prálátir líkamlegir verkir eins og höfuðverkur, magaverkur, þreyta og orkuleysi.

Bætt líðan

Það er hægt að vinna með afleiðingar kynferðisofbeldis með hjálp ráðgjafa og með þátttöku í sjálfshjálparhópum. Fólkið okkar nefnir eftirfarandi sem dæmi um hvernig það að fá hjálp hefur breytt lífi þeirra til hins betra:

- Að upplifa sig ekki sem fórnarlamb heldur manneskju sem lífði atburðinn af.
- Að geta hugsað um atburðinn án þess að missa stjórn á tilfinningum sínum.
- Að staðsetja sökina og skömmina ekki hjá sér heldur hjá þeim sem beitti ofbeldinu.
- Að minningarnar hellist ekki óboðnar yfir viðkomandi í formi t.d. martraða eða svipmynda.
- Að dregið hefur úr ótta, reiði, kviða, depurð og einangrun.
- Að kynlífsörðugleikar eru víkjandi.
- Að líta ekki á sig sem annars flokks, eða skemmdan heldur finna fyrir innri styrk og gildi sínu sem einstaklingur.
- Í stað sjálfsásakana er sjálfstraust og sjálfsvirðing ríkjandi.
- Að samskipti við ástvini, vini og vinnufélaga batna og verða einlæg og gefandi.

STÍGAMÓT ERU SJÁLFSHJÁLPARMIÐ-STÖÐ FYRIR KARLA OG KONUR SEM BEITT HAVA VERIÐ KYNFERÐISOFBELDI OG VILJA ÖÐLAST BÆTT LÍFSGÆÐI. REYNLAN SÝNIR AÐ EFTIR A.M.K. FJÖGUR VIÐTÖL LYSIR FÓLK AUKINNI SJÁLFSVIRÐINGU OG DREGIÐ HEFUR ÚR PUNGLYNDI, KVIÐA OG STREITU.

ÞAÐ ER ÞESS VIRÐI
AÐ LEITA SÉR HJÁLPAR

Stígamót bjóða:
Einstaklingsviðtöl
Símaviðtöl
Sjálfshjálparhópa
Netspjall


Öll þjónusta er ókeypis.
Fullum trúnaði er heitið.

Tímamantanir í síma
562 6868
og á stigamot@stigamot.is

Hægt er að panta tíma hjá karlkyns
eða kvenkyns ráðgjafa.

Nánari upplýsingar og netspjall er að finna á
www.stigamot.is

Styrkt af:

 Forvarnarsjóði Reykjavíkurborgar

 Stígamót

SÁ SEM BEITIR OFBELDINU BER ALLTAF
ÁBYRGÐ Á PVÍ EN EKKI BROTAÐOLI.

